

Ciudad de Bloomington
Departamento para la Comunidad y la Familia

Boletín Comunitario

MES DEL



Y LA AMISTAD

AMOR



*“Rompen los junjunes en furiosa u.
Los gongos trepidan con profunda o.
Es la raza negra que ondulando va
en el ritmo gordo del mariyandá.
Llegan los botucos a la fiesta ya.
Danza que te danza la negra se da”.*
-Luis Pales Matos, Danza Negra.



Nuestra Herencia Africana en países hispanos

Por: Ely Pérez-Medina, El Centro Comunal Latino

El año 2011 ha sido declarado por las Naciones Unidas como el año Internacional de los Afrodescendientes. El propósito de esto es poder fortalecer las medidas nacionales y la cooperación internacional en beneficio de ellos en relación al goce pleno de sus derechos económicos, culturales, sociales, civiles, y políticos, su participación e inclusión en todas las esferas de la sociedad y la promoción de un mayor respeto y conocimiento de la diversidad y su herencia y su cultura.

Para propósitos de este, su Boletín Comunitario, no enfocaremos en nuestra herencia Africana en los países de habla hispana. Herencia que nos llegó a través de procesos de colonización española y que hoy día forma parte de nuestra idiosincrasia como latinos. A pesar de que en algunas regiones de América Latina y el Caribe la herencia africana es más palpable que en otras, lo cierto es que a mayor o menor escala todos nuestros países guardan relación con este legado. Legado que se representa hoy día en la música, gastronomía, expresiones populares y atributos físicos de los habitantes de habla hispana. Es importante recalcar que muchos distintos grupos procedentes de África, fueron traídos en los procesos de colonización, es por esta razón que podemos encontrar aspectos distintos dentro de grupos de afro descendientes.

En el caso de las Antillas mayores (caso con el que me identifico, por ser Puertorriqueña) Puerto Rico, Cuba y Republica Dominicana son islas hermanas (de habla hispana) en las que hoy día podemos presenciar una fuerte herencia africana. Por ejemplo, expresiones tales como *“aquí el que no tiene inga, tiene mandinga, el que no tiene Congo, tiene congó, tiene carabalí...y pal que no sepa, y tu abuela a donde está* (expresión que afirma que

todos tenemos un vínculo con África)?!” y *“déjalos, allá ellos que son blancos”* representan la afirmación de nuestra herencia africana en términos de expresiones populares.

Por otra parte tanto en Centroamérica como en Suramérica, la herencia africana es de igual manera palpable. Por ejemplo, en países tales como Honduras, Panamá, Nicaragua y Costa Rica podemos ver expresiones africanas tanto en la música como en rasgos físicos de los habitantes de estos lugares. Un aspecto interesante de esta área es que además del español se pueden identificar aspectos de la cultura creole angloparlante. Aspectos de origen principalmente fanti-ashanti en lugares como Limón en Costa Rica, Bocas del Toro en Panamá, la cultura garífuna hispanoparlante en Honduras y Guatemala son parte de la cultura importante de los países centroamericanos. Los congos de Panamá y los miskitos en Nicaragua son otros ejemplos de lo variado de las raíces africanas en los países hispanoparlantes.

En el contexto Suramericano el legado de la cultura africana no puede pasar por desapercibido. Países tales como Brasil, Colombia y Venezuela presentan aspectos bien marcados en relación a la cultura africana.

En fin, el legado Africano en nuestra América hispanoparlante no puede resumirse solo en aspectos lingüísticos, fenotípicos, gastronómicos y musicales. Estas cualidades forman solo una pequeña porción de la inmensa y compleja gama de aspectos relacionados a nuestra cultura latina.

No olvidemos a aquellos quienes formaron la base en nuestra cultura como latinoamericanos. A aquellos que vivieron en una época tan difícil como lo fue la época de la colonización de América y que fueron pieza clave en nuestra identidad hoy día como Latinoamericanos. Sin duda, las aportaciones de la madre África para nuestros países se puede palpar desde nuestra historia como pueblo hasta nuestro presente!



Se cuidan niñ@s

Si necesitas que te cuiden a tus hij@s ya encontrastes la persona indicada

Nombre: Ana Alba



Lugar: 1018 West 14 Street
Bloomington, IN 47404

Favor comunicarse con: Ana Alba
(812) 327-0889 / (812) 327-0471



Ramon Tristani

Amistad

El diccionario define la palabra “amistad” como “relación de afecto, simpatía y confianza que se establece entre personas que no son familia.” De manera que un amigo o amiga es alguien que tiene una relación de amistad con otra persona. Al igual que muchas definiciones esta introduce otros términos que necesitan ser definidos. ¿Qué es afecto? ¿Simpatía? ¿Confianza? Por supuesto que pudiéramos buscar en el mismo diccionario y encontrar más definiciones que usan otras palabras que tendríamos que definir. Y así “per secula seculorum”.

La superficialidad que caracteriza a nuestros tiempos ha permeado las vidas de tal manera que “amigo” es alguien que lo solicita y es aprobado mediante un “click” de un ratón en un computador que está conectado a “Facebook”, por ejemplo. El resultado es que podemos tener un montón de “amigos” a quienes no conocemos, con los cuales no tenemos afinidad o simpatía, con quienes no tenemos ninguna relación afectiva y menos aun confianza.

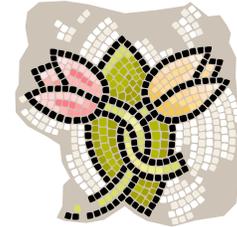
Me parece a mí que el asunto no es saber la definición del término. Lo importante y práctico creo yo, es “ser amigo”. ¿Cómo se comporta una persona cuando siente afecto por otra? ¿Cómo se demuestra la simpatía hacia una persona que no es de nuestro entorno o familia? ¿Cómo demostramos confianza en o hacia alguien a quien no “conocemos”? Me parece a mí que es mucho más fácil hablar de amigos y amistad que ser amigo.

Alguien dijo una vez que “amigo es alguien que sabe todo acerca de ti y aun así te estima.” Quizá no es una definición que aparezca en los diccionarios pero sin lugar a dudas es muy práctica. Las palabras suelen ser vacías cuando no están respaldadas por acciones. De nada vale hablar mucho y hacer poco. Las relaciones interpersonales no se nutren de palabrería vana sino de acciones dirigidas al bienestar de la otra persona. El verdadero afecto no va dirigido a mejorar nuestra posición sino a darnos gratuitamente en beneficio de la persona a quien llamamos amigo o amiga. La confianza se demuestra precisamente cuando nos negamos a aceptar lo que a otros le parece obvio pero que iría en descrédito o prejuicio de aquel que llamamos amigo.

Amigo es aquél delante del cual no tienes que usar una careta. Es alguien que te conoce y sabe todo acerca de ti y te acepta como eres, sin que tengas que cambiar un ápice. Es aquél que no insiste en cambiarte para poderte aceptar en “su reino”. Amigo es aquél que permanece a tu lado, defendiéndote cuando todos te atacan. Amigo es aquél que te tiene en alta estima aunque otros te desprecien, simplemente por que el vínculo de

amistad no depende de las circunstancias para mantenerse válido. Amigo es aquél que no busca “lo suyo”, sino que su lista de prioridades tú apareces antes que él.

En mi caso, prefiero tener unos pocos que saben todo acerca de mí y aun así me estiman. Aunque no sepan la definición. ¡Y para todos los que leen esta columna muchas felicidades en el mes de la amistad!



¡Feliz día del amor y la amistad!

Hombres: Este año, en lugar de chocolate y flores para celebrar el Día de San Valentín, el regalo más romántico es recordar a su esposa, novia, y amigas sobre la importancia sobre la salud reproductiva!

Salud reproductiva es el estado de completo bienestar físico, mental y social, en los aspectos relativos a la sexualidad y la reproducción en todas las etapas de la vida. La salud reproductiva implica que las personas puedan tener una vida sexual segura y satisfactoria, la capacidad de tener hijos y la libertad de decidir si quieren tenerlos, cuándo y con qué frecuencia (derechos reproductivos). Todas personas tienen el derecho a estar informados y tener acceso a métodos de regulación de la fertilidad seguros, eficaces así como a disponer de servicios accesibles de planificación familiar y salud pública que permitan la adecuada asistencia profesional a la mujer embarazada y permitan que el parto se produzca de forma segura y garantice el nacimiento de hijos sanos. La Organización Mundial de Salud relata que problemas de salud reproductiva da cuenta de 20% de todas enfermedades globales para mujeres y 14% para hombres. Por esta razón, es muy importante conseguir cuidado médico rutinario.

Para más información y recursos:

En Bloomington:

- Olcott Center for Cancer Education - 812.353.5669 (educación de cáncer)
- Futures Family Health Clinic - 812.349.7343 (pruebas de VIH y otras ETS)
- Volunteers in Medicine - 812.333.4001 (servicios de salud para personas sin seguridad)
- Planned Parenthood - 812.336.0219 (servicios reproductivos)
- Middle Way House - 812.333.7404 (violencia doméstica)

En Internet:

· <http://familydoctor.org/online/famdocs/home/women/reproductive/gynecologic/138.html>

· http://www.familycareintl.org/en/resources/publications?language_id=3&sort=

Cielito lindo



Sandy López su esposo Israel Ruz

Febrero, mes del amor y la amistad

"No es verdad ángel de amor, que en esta apartada orilla mas clara la luna brilla, y se respira mejor?"

El día de San Valentín no es una celebración que salió de la nada; detrás de ese 14 de Febrero que celebramos cada año, hubo antes una historia de muerte y amor, afortunadamente hoy en día ya sólo es símbolo de alegría y festejo, una fecha propicia para dar, agradecer y enamorar.

Y que mejor que enlistar a las parejas más famosas de la historia, en algunas el amor se convirtió en odio, poder, conveniencia o viceversa, estos sentimientos se convirtieron en amor.

-Adán y Eva.

La primera pareja de la tierra, creada por Dios, Eva fue creada a partir de la costilla de Adán, con esto la mujer siempre debe de estar al lado del hombre.

-María y José.

Padres en la tierra de Jesús, María siendo casta le anunciaron que iba a ser madre del salvador y a José que tenía que confiar en su esposa y aceptar a ese hijo que llevaba en el vientre, sin duda la pareja que formo a Jesús, hijo de Dios.

-Sansón y Dalila.

sansón enamorado de Dalila, le confiesa su secreto de su fuerza incomparable, sin embargo, Dalila a quien le habían pagado varias monedas para averiguar la debilidad de sansón, sabiendo esto, Dalila le da vino de mas y cuando Landon esta dormido le corta su cabello, de donde provenía su fuerza.

-Cleopatra y Marco Antonio.

Una pareja llena de pasión, celos obsesivos, y poder, se autoproclamaron dioses, y Antonio sucumbía ante sus encantos femeninos, por la tensión política Antonio se caso con Octavia, hermana del cesar, pero Cleopatra pudo mas y Antonio regreso a

Egipto con ella, después de muchas batallas Cleopatra decide quitarse la vida y lo mismo hace Antonio, sin duda un amor lleno de intereses políticos.

-Romeo y Julieta

La pareja por excelencia y sinónimo del amor imposible, dos adolescentes que los flecha cupido, pero cada uno pertenece a una familia rival, Desafortunadamente un mal entendido lleva a romeo a quitarse la vida y Julieta al ver esto hace lo mismo para alcanzar a su amado.

-La Malinche y Hernán cortes.

Una de las parejas mas polémicas de la conquista de la nueva España, la Malinche o Malitzi, o doña Mariana era de clase alta, sabía varios lenguajes como el Nahuatl, maya y demás, la hicieron esclava y paso a manos de cortes como su interprete, de esa unión tuvieron un hijo, Martín, para muchos la Malinche es significado de traición a la patria o preferir otra cultura que no es la mexicana, de ahí el dicho "malinchista".

-Don Juan Tenorio y Dona Inés.

Don Juan con un amigo, hicieron una apuesta para ver quien era el mas galante con las damas, con lo cual don Juan afirma que el conquistara el corazón de una novicia, dona Inés, lo que empezó como una apuesta se torna en drama, ya que don Juan huye por homicidio y dona Inés desconsolada muere de pena.

-Frida Kahlo y Diego Rivera.

Un amor intenso y atormentado, con 22 años de diferencia Frida y diego se casan, pero esto no le impide a diego seguir viendo a otras mujeres, incluso hasta tubo un amorío con cristina la hermana de Frida, Frida también le pago con la misma moneda siendo infiel tanto con hombres como con mujeres, a esta pareja problemática le queda el dicho "ni contigo, ni sin ti" y como muestra cada uno tenia su casa al lado de la otra y un puente que los unía.

-María Félix y Jorge Negrete.

La pareja de la época de oro del cine mexicano, la dona, tan guapa y altiva, y jorge, el charro cantor por excelencia llevándole serenata al balcón, si bien cuando se conocieron por primera vez no se cayeron nada bien, ya que era una lucha de egos, y por lo tal no duro mucho el matrimonio.

-Pepe el toro y la chorreada.

La pareja cinematográfica que mas aceptación tubo en su época y en la actualidad también, pepe el toro que es carpintero y la chorreada la mujer mexicana abnegada son los protagonistas de nosotros los pobres, los cuales pasan semejantes dramas, el robo de sus ahorritos, chachita con sus sueños de grandeza, el incendio de la carpintería y la muerte de su torito jr. Catapultan a esta pareja como el amor por sobre todas las cosas, Y como olvidar las canciones que hacían suspirar a la chorreada, con la magnifica voz de pepe el toro..."Amorcito corazón, yo tengo tentación de un beso, que se brinda en el calor de nuestro gran amor, mi amor...".

EL CONSULADO DE MÉXICO CAMBIA DE DOMICILIO

El Consulado de México en Indianápolis informa a la comunidad mexicana que vive en los Estados de Indiana, Ohio, Kentucky y Sur de Illinois, que sus nuevas instalaciones están ubicadas en el siguiente domicilio:

331 S. East Street, Indianápolis, IN 46204

Para mayores datos, la nueva sede consular se encuentra ubicada en la esquina de las calles East y South, en el centro de la ciudad, a seis calles en dirección al Este, de donde el consulado tenía sus anteriores oficinas.



El Consulado de México agradece su atención y le informa de sus nuevos números telefónicos:

(317) 761 7600 teléfono

(317) 761 7610 fax

CONOCIENDO BLOOMINGTON



CONOCIENDO BLOOMINGTON

Domingo 3
de Abril
de 2011
de 12 a 5
de la tarde



La ciudad de Bloomington y sus diferentes departamentos, impartirán por segunda vez la clase "**Conociendo Bloomington**", donde se explicaran a las y los residentes de habla hispana como funciona la ciudad, desde la oficina del alcalde, el departamento de casas y vecindarios, hasta la policía y los bomberos. El año pasado ellos nos dieron una gran fiesta y diversión, si deseas participar en la próxima clase comunícate con Daniel Soto o con Sonia Velázquez, hazlo pronto para que asegures tu lugar y el de tus hijos.

Teléfonos (812) 349.3465 o el (812) 606.4737

HEALTH QUIZ

Por **Carlos Gould**

Del Centro Comunal Latino

Que tipo de papitas es lo mas saludable?

- a) Doritos
- b) Sin sal
- c) De vegetales
- d) Orneadas

Respuesta: d) Las papitas orneadas son las mas saludables.

Cúal desayuno es lo mas saludable?

- a) Avena con fruta o nueces
- b) Arroz y frijoles
- c) Huevos y chorizos
- d) Pizza del día anterior

Respuesta: a) Aunque la pizza del día anterior suena bien, avena con fruta o nueces es la mejor opción de todas.

Cúal comida tiene la menor cantidad de calorías en McDonalds?

- a) El Bic Mac
- b) La ensalada Southwest sin pollo
- c) El wrap con pollo
- d) La ensalada ranchera con tocino

Respuesta: b) La ensalada Southwest sin pollo tiene solamente 140 calorías y es la mejor opción.

Que es la mejor opción para reducir calorías en Wendy's?

- a) Ordenar jugo en vez de gaseosa
- b) Ordenar una ensalada pequeña en vez de una orden de papas fritas
- c) Comer la hamburguesa pequeña con tocino en vez de la grande
- d) No comer el wrap de pollo con mayonesa

Respuesta: b) Aunque todos son buenas opciones, pedir una ensalada pequeña en vez de ordenar papas fritas reduce el total de calorías por 350 calorías.

Burger King ofrece una nueva opción para reducir calorías, cual es?

- a) Papas nuevas importadas de Irlanda que son orgánicas
- b) Nuevas gaseosas reduciendo la sal
- c) El Whopper sin la hamburguesa
- d) una hamburguesa vegetariana

Respuesta: d) Burger King ha sido el primer restaurante de comida rápida que ha introducido al mercado la hamburguesa vegetariana.

Cúal nuez tiene la mayor cantidad de fibra?

- a) Almendras
- b) Maní
- c) Semillas de marañón
- d) Avellana

Respuesta: a) Almendras tienen 3.3g de fibra por cada onza.

Cúal nuez tiene menos calorías?

- a) Almendras
- b) Maní
- c) Semillas de marañón
- d) Avellana

Respuesta: c) Las semillas de marañón tienen solamente 163 calorías por onza. Las almendras tienen 164 calorías por onza.

De todas las nueces, cúal es la mas saludable?

- a) Almendras
- b) Maní
- c) Semillas de marañón
- d) Avellana

Respuesta: d) Avellana es una buena fuente de vitaminas, fibra, y son buenas para el corazón. También no tiene colesterol.

Que es la mejor opción para mantener un régimen de ejercicio?

- a) Comprar una bicicleta estacionaria
- b) Comprar nuevas zapatos de correr
- c) Unirse con a un grupo de ejercicio
- d) Salir a correr todas las mañanas

Respuesta: c) Todas las opciones son excelentes ideas. Sin embargo, si te unes con a un grupo, te vas a sentir mas obligado a asistir, disfrutar, y hacer el ejercicio.

Entre estos diferentes centros de ejercicio, cual el más económico?

- a) Sportsplex
- b) YMCA
- c) Cardinal Fitness
- d) Iron Pit gym

Respuesta: c) El costo mensual de Cardinal Fitness es \$19.95. Sportsplex es 32, YMCA es 37 (tiene la mayor opción de equipo y ejercicios), y el Iron Pit es 35 (esta abierto las 24 horas al día).

El Consulado de México informa a la comunidad mexicana que vive en los Estados de Indiana, Ohio, Kentucky y Sur de Illinois, que con el propósito de dar a conocer fechas y ciudades donde esta representación estará brindando servicio de documentación durante el presente año, a continuación encontrará usted el



Usted podrá obtener una cita hablando al número 1 877 639 4835
Es una cita por cada documento que usted necesite.



DISEÑO GRAFICO PROFESIONAL

- Invitaciones personalizadas para tus eventos
- Volantes • mantas • posters • logotipos
- Tarjetas de presentacion
- Reparacion de fotografias viejas o rotas
- Escaneo de imagenes (te guardo tus fotos en un cd)



ASESORIA EN COMPUTACION E INTERNET BASICOS

BAJA TUS CANCIONES DE INTERNET, MANDA DINERO A CUALQUIER PAIS POR INTERNET, HABLA POR TELEFONO GRATIS, GRABA DVD'S Y MAS...

TENEMOS LO QUE NECESITAS, SOLO PREGUNTA **INFORMES: Israel Ruz ☎ 812-360-8084**

ULTIMATE GARAGE

Automotive Center

Ahora con nuevo horario
Lunes a Viernes de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.
Sábado de 8:00 a.m. a 5:30 p.m.

Cambio de Aceite
solo \$25.00

- Diagnostico por computadora.
- Suspensión.
- Afinaciones.
- Reparación y venta de llantas.
- Calefacción y aire Acondicionado.
- Sistema eléctrico.

Acceso a Internet **GRATIS!!!**
Tel. 812-333-3130
 Servicio de grua 24hrs.
Tel. 812-219-8136
 Visitanos en nuestra página web
www.UltimateGarageLLP.com

Cupón de Descuento

Ahorra 10%

En cualquier reparación

*Aplica solo en precios regulares.
*No es válido con otras ofertas

2521 West 3rd st.
Bloomington IN, 47404
Ph.: 812-333-3130
Fax: 812-333-3107

Karaoke party



Fiesta ABURRIDA??
Tenemos la solución



Mas de 4000 canciones

En inglés y En español

Llevamos a tu casa TODA la diversión
NO TE QUEDES ATRAS, CONOCENOS!!!
 Incluye equipo, conexión y servicio
 No tienes que hacer nada, solo llama y disfruta
Informes: ☎ 812-360-8084

Cambio de Dirección

Nombre: _____

Dirección: _____

Correo Electrónico:

Envíelo a : Daniel Soto sotod@bloomington.in.gov

401 N. Morton St. Suite #260

Bloomington IN 47404

(812) 349-3465

BBoletín Comunitario

Es una publicación en español del Departamento de Recursos Comunitarios y Familiares de la ciudad de Bloomington. Su objetivo es proveer información en español entre las familias y residentes hispano hablantes sobre servicios, programas y temas de actualidad para facilitar su participación en la comunidad.

Los artículos de opinión que se incluyen en Boletín Comunitario son responsabilidad de su autor. Si usted desea ser voluntario del Boletín Comunitario, tiene alguna sugerencia o desea contribuir información puede comunicarse con nosotros en la siguiente dirección:

Daniel Soto
Tel. 812-349-3465 Fax : 812-349-3483
City Hall Showers
401 N. Morton Street, Suite 260
Bloomington, IN 47404

La fecha de cierre para recibir material es el 15 de cada mes

Consejo Editorial y
Colaboradores

Supervisora:	Beverly Calender-Anderson
Editor:	Daniel Soto (sotod@bloomington.in.gov)
Diseño:	Daniel Soto
Portada	Israel Ruz



Community and Family Resources Dept.
City of Bloomington
P.O. Box 100
401 North Morton, Suite 260
Bloomington, IN 47401